

## PENGARUH TARGET BELAJAR INDIVIDU TERHADAP MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR BOLA BASKET

(Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gedangan, Sidoarjo)

**I Gusti Agung Adri Pranawa**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Surabaya, igustiagung28@gmail.com

**Anung Priambodo**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Surabaya

### Abstrak

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pembelajaran bola basket, motivasi dan hasil belajar merupakan sesuatu yang berhubungan erat, karena jika motivasi belajar siswa tersebut baik, maka hasil belajar siswa pun akan baik. Penerapan pembelajaran menggunakan target belajar individu dapat dijadikan salah satu cara efektif untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar bola basket. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket dalam pembelajaran PJOK dan seberapa besar pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gedangan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan statistik kuantitatif, menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA SMAN 1 Gedangan dengan jumlah 6 kelas, sampel yang digunakan adalah kelas XI MIPA 2 sebagai kelompok eksperimen dan XI MIPA 5 sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2016 hingga selesai selama 4 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah penilaian angket motivasi belajar dan penilaian tes bola basket melalui tes underbasket shoot, tes wall pass, dan tes dribble. Hasil penelitian dari instrumen di atas sebagai berikut, dari hasil uji t angket motivasi dan hasil belajar siswa kelompok eksperimen didapat nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan peningkatan motivasi sebesar 13% serta peningkatan hasil belajar sebesar 28%, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada motivasi dan hasil belajar siswa. Data pada kelompok kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada motivasi dan hasil belajar bola basket, tetapi pengaruh yang didapat dalam pembelajaran kelompok eksperimen lebih besar dibanding kelompok kontrol.

**Kata Kunci** : Target belajar individu, motivasi dan hasil belajar bola basket.

### Abstract

In lessons of Physical Education and Health especially learning basketball, motivation and learning outcomes is something that is closely linked, because if the students' motivation is good, then the student learning outcomes will be good. Implementation of learning using individual learning targets can be one effective way to improve motivation and learning outcomes basketball. The purpose of this study was to determine whether or not the influence of individual learning targets on motivation and learning outcomes in learning PJOK basketball and how much influence individual learning targets on motivation and learning outcomes in learning basketball PJOK in class XI student of SMAN 1 Gedangan. This type of research is an experimental study with a quantitative approach descriptive and quantitative statistics, research design *Randomized Control group pretest-posttest design*. The population used in this study is a class XI student of SMAN 1 Gedangan MIPA with number 6 grade, the sample used is a class XI MIPA 2 as an experimental group and XI MIPA 5 as the control group. This research are conducted on 21 May 2016 to be completed over four meetings. The instrument used was a questionnaire assessment of learning motivation and assessment tests through test underbasket basketball shoot, the test wall pass, and dribble tests. The results of the instrument above as follows, from the t test results motivation questionnaire and student learning outcomes experimental group obtained  $t_{count} > t_{table}$  and increased motivation of 13% as well as improving learning outcomes by 28%, it can be said that there is a significant influence on their motivation and student learning outcomes. Data in the control group showed a significant influence on the motivation and learning outcomes basketball, but the effect obtained in the experimental group learning is greater than the control group.

**Keywords :** Target individual learning, motivation and learning outcomes basketball.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani dapat diupayakan peran pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu (Kristiyandaru, 2011: 40).

Target adalah bagian dari rencana yang sudah disusun secara terukur yang akan dicapai secara nyata dalam jangka waktu tertentu. Target memiliki hubungan erat dengan kehidupan seseorang sehari-hari, karena setiap orang pasti memiliki target yang ingin dicapai untuk memenuhi tujuannya selama orang tersebut masih hidup. Dengan target, setiap individu akan memiliki motivasi untuk selalu belajar dan meningkatkan kualitas hidupnya sesuai proses yang berjalan.

Dalam kegiatan pendidikan, belajar merupakan hal yang akan dilakukan oleh setiap siswa dimanapun dan kapanpun. Menurut Sagala (2014: 1) pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu sebagai pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Kegiatan belajar siswa memiliki hasil yang berbeda-beda pada setiap individu sesuai dengan proses. Belajar dapat dilihat dari adanya perubahan kematangan bagi anak didik sebagai akibat belajar sedangkan dilihat dari proses adalah adanya interaksi antara peserta didik dengan pendidik sebagai proses pembelajaran. Untuk mencapai peningkatan belajar siswa, pendidik harus dapat mengembangkan pembelajaran agar setiap individu dapat memiliki motivasi belajar yang baik.

Setiap individu harus memiliki tingkat motivasi belajar yang baik dalam mengikuti pembelajaran karena motivasi merupakan penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dengan motivasi belajar siswa yang baik maka hasil belajarpun akan meningkat sesuai target belajar yang telah dibuat. Siswa datang sekolah dengan berbagai kondisi dan latar belakang keluarga yang berbeda, sehingga motivasi belajar berbeda pada setiap individu yang terbagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Jika siswa termotivasi secara intrinsik, siswa tersebut tidak membutuhkan insentif atau hukuman karena kegiatan itu sendiri merupakan rewarding. Sebaliknya siswa yang termotivasi secara ekstrinsik mungkin menginginkan nilai yang baik, uang, atau pengakuan terhadap aktivitas dan prestasi khusus. Pada dasarnya, mereka termotivasi untuk melakukan sesuatu

sebagai sarana untuk mencapai tujuan di luar dirinya, bukan sebagai tujuan pada dirinya sendiri. Di sisi lain, siswa yang termotivasi secara intrinsik mungkin terlibat dalam suatu aktivitas karena aktivitas itu memberinya kesenangan, membantu mereka mengembangkan keterampilan yang dirasa penting, atau tampak secara etika dan moral benar untuk dilakukan. Sejumlah siswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi menjadi sangat terfokus dan hanyut dalam suatu aktivitas tanpa memperdulikan waktu dan mengabaikan tugas-tugas lainnya (Latipah, 2012: 175).

Motivasi merupakan perilaku yang berorientasi pada tujuan (goal). Oleh sebab itu penetapan tujuan belajar adalah penting. Sebaiknya penetapan tujuan bersifat realistis. Seseorang akan mempunyai motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan tertentu apabila tujuan (goal) tersebut dapat ditetapkan oleh dirinya sendiri, bukan oleh orang lain (guru misalnya) (Latipah, 2012: 188). Individu akan mengerti dan dapat mengukur kemampuannya sendiri sesuai yang mereka inginkan, sehingga siswa tidak merasa ragu dalam meningkatkan hasil belajar mereka dan siswa dapat berusaha sesuai kemampuannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Schunk (1985), menyimpulkan bahwa siswa yang menetapkan target / tujuan belajar dan melakukan pengukuran terhadap kemajuan belajarnya akan mencapai keberhasilan yang lebih tinggi. Demikian juga dalam belajar keterampilan gerak, penelitian membuktikan bahwa penetapan tujuan dan pemantauan diri dapat digunakan sebagai strategi membantu siswa untuk berprestasi.

Target belajar individu menggunakan model pembelajaran individual yang mengarah pada metode SMART. Perilaku pembelajaran individual ini guru akan memberikan kesempatan dan keleluasaan kepada masing-masing individu siswa untuk dapat belajar sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswanya (Sagala, 2014: 185). Dengan demikian setiap siswa akan memiliki program dan keleluasaan belajar berdasarkan kemampuan dan daya dukung yang dimiliki siswa. Agar terlaksana dan target lebih terarah pada sasarannya, guru perlu mengarahkan siswa untuk menentukan target dengan SMART, karena metode ini akan mengarahkan siswa memiliki tujuan yang *specific* (spesifik), *measurable* (dapat diukur), *achievable* (dapat dipenuhi), *realistic* (realistik), *time-bound* (batasan waktu).

Berdasarkan hasil observasi pada saat PPL yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gedangan, siswa-siswi kurang aktif dan berpartisipasi dengan pembelajaran bola basket. Peneliti merasa dalam pembelajaran masih belum melihat

adanya target belajar individu pada setiap siswa, sehingga siswa hanya mengikuti pembelajaran biasa tanpa ada target belajar dari diri sendiri. Untuk siswa yang kurang dalam pembelajaran jadi tertinggal oleh siswa yang mampu untuk menerima materi dengan cepat. Dalam kegiatan observasi saat di sekolah, guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjelaskan bahwa siswa yang merasa dirinya tidak mampu atau kurang dalam pembelajaran terlihat saat siswa mengikuti pembelajaran hanya bercanda atau menjauh dari aktivitas bermain atau pun ijin karena tidak membawa pakaian olahraga atau sakit, sehingga memilih duduk pada saat jam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian peningkatan dalam pembelajaran sulit dicapai.

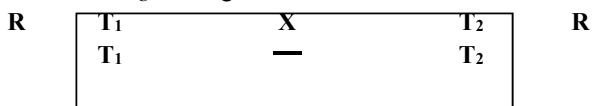
Sehingga mencoba menggunakan target belajar individu sebagai tugas belajar siswa dengan harapan dapat membantu siswa belajar dan mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif. Dalam penelitian ini menekankan siswa untuk memantau kemajuan belajarnya sendiri dan mendapat penghargaan sesuai peningkatan hasil belajar kemampuannya sendiri. Dalam proses mencapai target individu, siswa akan dibagi menjadi beberapa kelompok belajar yang diharapkan dapat meningkatkan motivasi ekstrinsik siswa. Karena motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik merupakan sesuatu yang terikat.

Dari uraian tersebut akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Target Belajar Individu Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Bola Basket (pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo).”

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan statistik kuantitatif komparatif pada motivasi dan hasil belajar bola basket. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan pada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012: 65).

Sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen murni dengan model *Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*, sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian (Maksum, 2012: 98)

Keterangan:

- T1 : *Pre-test* (melakukan tes awal)
- T2 : *Post-test* (melakukan tes akhir)
- X : Perlakuan
- : Kontrol
- R : Random

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi yaitu siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo dengan jumlah keseluruhan 206 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2006: 131). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *cluster sampling*. Sampel yang dipilih adalah siswa dan siswi dari kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Gedangan, Kabupaten Sidoarjo. Menurut Maksum (2009: 43) dalam *cluster sampling* yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area.

Sampel dari penelitian ini diambil dari siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Gedangan yang berjumlah 6 kelas. Sehingga dapat diperoleh sampel penelitian diambil 2 kelas yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penentuan sampel untuk masing-masing dilakukan secara acak dengan pemberian undian dan hasil itulah akan digunakan sebagai penelitian. Setelah diundi yang menjadi kelompok eksperimen kelas XI MIPA 2 dengan jumlah 37 siswa dan untuk kelompok kontrol kelas XI MIPA 5 dengan jumlah 37 siswa.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012: 111). Dalam instrumen pengumpulan data, peneliti menggunakan dua instrumen yaitu menggunakan angket dan tes.

Penggunaan angket ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang motivasi belajar siswa. Angket yang digunakan yaitu menggunakan angket motivasi belajar dari skripsi Mayasari yang diadopsi oleh Susanti (2008), yang memiliki hasil uji validitas = 0,2015-0,6269 dan uji reliabilitas = 0,9099. Angket yang diberikan adalah angket tertutup, yang sudah disediakan jawabannya.

Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2012: 134). Pengambilan data motivasi siswa dilakukan melalui pengisian skala sikap (kuisioner) motivasi yang telah melalui tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Setiap butir instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan skor 1 sampai 5. Jawaban setiap item angket menggunakan skala likert mempunyai kategori dari sangat positif sampai negatif, yang berupa kata-kata: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Angket dibuat dalam bentuk *check list* atau tanda silang. Skor angket dalam setiap jawaban responden adalah 1, 2, 3, 4, dan 5 adapun cara menjawabnya adalah

setiap butir pertanyaan yang terdapat dalam angket disediakan 5 alternatif jawaban sehingga responden diminta memilih salah satu jawaban yang telah tersedia.

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Angket Motivasi**

INSTRUMEN	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	ITEM PERNYATAAN	POSITIF	NEGATIF
Motivasi terhadap pembelajaran penjasorkes	1. Intrinsik	a. Kesenangan	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4	5,6
		b. Minat	7,8,9,10,11	7,8,9,10	11
		c. Pengetahuan	12,13,14,15,16,17	12,13,14,15	16,17
		d. Prestasi	18,19,20,21,22,23	18,19,20,21	22,23
		e. Perhatian	24,25,26,27,28,29	24,25,26,27	28,29
	2. Ekstrinsik	a. Guru	30,31,32,33,34,35	30,31,32,33,34,35	-
		b. Teman	36,37,38	36	37,38
		c. Sasaran	39,40,41,42	39,40,41,42	-
		d. Orang tua	43,44,45,46,47	43,44,45,46	47

(Mayasari dalam Susanti, 2012: 37)

Adapun deskripsi skor jawaban tersebut ialah:

- (1) Apabila pertanyaan positif (+) skor 5 berarti sangat setuju, skor 4 setuju, skor 3 ragu-ragu, skor 2 tidak setuju, skor 1 sangat tidak setuju.
- (2) Apabila pernyataan negative (-) skor 1 berarti sangat setuju, skor 2 setuju, skor 3 ragu-ragu, skor 4 tidak setuju, skor 5 sangat tidak setuju.

Nilai rentang persentase motivasi belajar Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dibagi menjadi 5 kategori yaitu:

**Tabel 2. Nilai Rentang Persentase**

Rentang Persentase	Kategori
80% - 100%	Tinggi Sekali
60% - 80%	Tinggi
40% - 60%	Sedang
20% - 40%	Rendah
0% - 20%	Rendah sekali

(Maksum, 2007: 23)

Penggunaan tes ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang kemampuan *shooting*, *passing*, dan *dribble* siswa. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes:

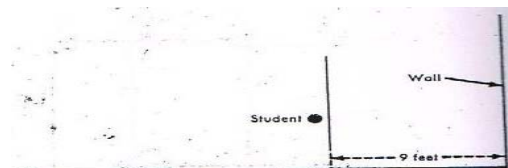
a. Tes *Underbasket Shoot*



**Gambar 2. Tes Underbasket Shoot (Verducci, 1980: 314)**

Siswa berdiri dibawah keranjang dan pada perintah “mulai” siswa memulai memasukan bola pada keranjang sebanyak mungkin dalam waktu 30 detik. Siswa diperbolehkan menggunakan satu atau dua tangan lay-up. Setiap bola yang ditembak, siswa harus mengambilnya dan menembakkan kembali pada keranjang. Semakin banyak bola yang masuk semakin baik. Percobaan dilakukan dua kali dan diambil skor terbaik.

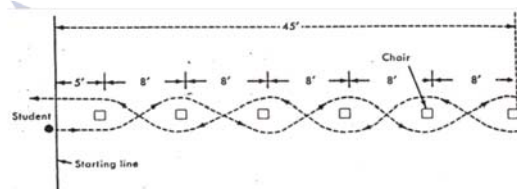
b. Tes *Speed Pass*



**Gambar 3. Tes Speed Pass (Verducci, 1980: 314)**

Siswa melakukan passing pada dinding 10 kali dalam waktu sesingkat mungkin. Siswa berdiri dibelakang garis dengan jarak 9 feet. Pada perintah “mulai” siswa memulai passing pada dinding, setinggi kepala, lalu menangkap bola kembali, dan terus passing 10 kali pada tembok. Dalam tes ini dicatat dalam detik dan persepuluh detik. Percobaan dilakukan dua kali dan diambil skor terbaik.

c. Tes *Dribble*



**Gambar 4. Tes Dribble (Verducci, 1980: 314)**

Setiap siswa akan mendribel bola melewati halangan dengan cara zig – zag secara bolak – balik. Bola dapat di dribbling dengan kedua tangan dan harus legal. Dribel bisa dilakukan ketika mendengar aba – aba “GO”. Dari percobaan itu dicatat waktu yang diperoleh oleh setiap siswa.

1 feet = 0,30 m jadi jarak garis start ke kursi pertama, 5 feet = 1,5 m, kemudian jarak antar kursi adalah 8 feet = 2,4 m, dan jarak antara garis start sampai kursi terakhir adalah 45 feet = 13,5 m. Kursi disusun secara sejajar atau segaris, jarak antar kursi adalah 2,4 meter. Sedangkan jarak dari garis start adalah 1,5 meter. Pengumpulan data dilakukan yaitu dengan cara setiap tahapan tes dilakukan dua kali tes kemudian peneliti mengambil hasil tes terbaik. Semakin sedikit waktu yang ditempuh berarti kecepatan menggiringnya semakin baik.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Data tersebut diperoleh dari penggunaan angket terkait aktivitas olahraga dan tes kemampuan gerak dasar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**1. Deskripsi Data**

Berdasarkan pada hasil perhitungan, deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel berikut ini:

**Tabel 3. Skor Angket Motivasi Belajar**

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Σ Skor	6323	7115	6295	6676
Skor Maks	8695	8695	8695	8695
Persentase (%)	72,72%	81,83%	72,40%	76,78%

Kategori	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi	Tinggi
----------	--------	---------------	--------	--------

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa hasil skor jawaban siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut:

a. Kelompok Eksperimen

1) *Pre-test*

Pada *pre-test* terdapat dua dimensi yaitu intrinsik dan ekstrinsik, adapun hasil penghitungan skor yaitu: total skor sebesar 6323, skor maksimum sebesar 8695, persentase skor sebesar 72,72%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa motivasi belajar penjasorkes siswa kelompok eksperimen yang diukur pada *pre-test* dapat dikategorikan tinggi.

2) *Post-test*

Pada *post-test* terdapat dua dimensi yaitu intrinsik dan ekstrinsik, adapun hasil penghitungan skor yaitu: total skor sebesar 7115, skor maksimum sebesar 8695, persentase skor sebesar 81,83%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa motivasi belajar penjasorkes siswa kelompok eksperimen yang diukur pada *post-test* dapat dikategorikan sangat tinggi.

b. Kelompok Kontrol

1) *Pre-test*

Pada *pre-test* terdapat dua dimensi yaitu intrinsik dan ekstrinsik, adapun hasil penghitungan skor yaitu: total skor sebesar 6295, skor maksimum sebesar 8695, persentase skor sebesar 72,40%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa motivasi belajar penjasorkes siswa kelompok eksperimen yang diukur pada *pre-test* dapat dikategorikan tinggi.

2) *Post-test*

Pada *post-test* terdapat dua dimensi yaitu intrinsik dan ekstrinsik, adapun hasil penghitungan skor yaitu: total skor sebesar 6676, skor maksimum sebesar 8695, persentase skor sebesar 76,78%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa motivasi belajar penjasorkes siswa kelompok eksperimen yang diukur pada *post-test* dapat dikategorikan tinggi.

Dari deskripsi skor angket motivasi belajar diatas, selanjutnya data diolah untuk mendapatkan hasil jawaban angket motivasi belajar penjasorkes yang dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Angket Motivasi Belajar Penjasorkes**

	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda
Mean	170,89	192,30	21,40	170,13	180,43	10,30
S. Deviasi	8,05	5,59	10,19	6,09	6,30	9,07
Varian	64,82	31,21	103,80	37,12	39,86	82,27
Persentase	13%			6%		

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 170,89, standar deviasi yaitu 8,05 dengan varian yaitu 64,82.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 193,30, standar deviasi yaitu 5,59 dengan varian yaitu 31,21.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan target belajar individu pada pembelajaran bola basket yaitu 21,40, standart deviasi 10,19 dengan varian yaitu 1,13. Target belajar individu yang diberikan pada pembelajaran bola basket dapat meningkatkan motivasi belajar sebesar 13%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 170,13, standar deviasi yaitu 6,09 dengan varian yaitu 37,19.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 180,43, standar deviasi yaitu 6,30 dengan varian yaitu 39,86.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 10,30, standart deviasi 9,07 dengan varian yaitu 82,27. Pembelajaran bola basket yang diberikan dapat meningkatkan motivasi belajar sebesar 6%.

**Tabel 5. Hasil Belajar Bola Basket (*Shooting*)**

<i>Shooting</i>	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda
Mean	4,76	6,81	2,05	4,95	5,35	0,41
S. Deviasi	3,52	3,58	2,08	3,16	2,71	2,54
Varian	12,41	12,87	4,33	10	7,35	6,47
Persentase	43%			8%		

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 4,76, standar deviasi yaitu 3,52 dengan varian yaitu 12,41.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola

basket yaitu 6,81, standar deviasi yaitu 3,58 dengan varian yaitu 12,87.

- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan target belajar individu pada pembelajaran bola basket yaitu 2,05, standart deviasi 2,08 dengan varian yaitu 4,33. Target belajar individu yang diberikan pada pembelajaran bola basket dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket sebesar 43%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 4,95, standar deviasi yaitu 3,16 dengan varian yaitu 10.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 5,35, standar deviasi yaitu 2,71 dengan varian yaitu 7,35.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 0,41, standart deviasi 2,54 dengan varian yaitu 6,47. Pembelajaran bola basket yang diberikan dapat meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket sebesar 8%.

**Tabel 6. Hasil Belajar Bola Basket (Passing)**

Passing	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Beda	Pre-test	Post-test	Beda
Mean	24,24	20,19	4,05	22,35	20	2,35
S. Deviasi	6,11	4,92	3,89	5,63	3,86	3,55
Varian	37,36	24,21	15,16	31,73	14,94	12,57
Persentase	17%			11%		

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 24,24, standar deviasi yaitu 6,11 dengan varian yaitu 37,36.
- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 20,19, standar deviasi yaitu 4,92 dengan varian yaitu 24,21.
- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan target belajar individu pada pembelajaran bola basket yaitu 4,05, standart deviasi 3,89 dengan varian yaitu 15,16. Target belajar individu yang diberikan pada pembelajaran bola basket dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bola basket sebesar 17%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 22,35, standar deviasi yaitu 5,63 dengan varian yaitu 31,73.

- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 20, standar deviasi yaitu 3,86 dengan varian yaitu 14,94.

- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 2,35, standart deviasi 3,55 dengan varian yaitu 12,57. Pembelajaran bola basket yang diberikan dapat meningkatkan hasil belajar *passing* bola basket sebesar 11%.

**Tabel 7. Hasil Belajar Bola Basket (Dribble)**

Dribble	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Beda	Pre-test	Post-test	Beda
Mean	18,02	13,84	4,19	17,03	14,43	2,59
S. Deviasi	4,63	2,91	3,12	3,65	3,18	2,71
Varian	21,41	8,47	9,71	13,36	10,14	7,36
Persentase	23%			15%		

a. Kelompok Eksperimen

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 18,02, standar deviasi yaitu 4,63 dengan varian yaitu 21,41.

- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 13,84, standar deviasi yaitu 2,91 dengan varian yaitu 8,47.

- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan target belajar individu pada pembelajaran bola basket yaitu 4,19, standart deviasi 3,12 dengan varian yaitu 9,71. Target belajar individu yang diberikan pada pembelajaran bola basket dapat meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket sebesar 23%.

b. Kelompok Kontrol

- 1) Nilai rata-rata *pre-test* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan pembelajaran bola basket yaitu 17,03, standar deviasi yaitu 3,65 dengan varian yaitu 13,36.

- 2) Nilai rata-rata *post-test* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 14,43, standar deviasi yaitu 3,18 dengan varian yaitu 10,14.

- 3) Nilai beda rata-rata siswa kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran bola basket yaitu 2,59, standart deviasi 2,71 dengan varian yaitu 7,36. Pembelajaran bola basket yang diberikan dapat meningkatkan hasil belajar *dribble* bola basket sebesar 15%.

Dari hasil uraian di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan motivasi dan hasil belajar dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *pre-test* yang meningkat pada nilai rata-rata

*post-test*, sehingga pembelajaran bola basket memberikan pengaruh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**2. Syarat Uji Hipotesis**

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan program SPSS 20.0. diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Data Motivasi**

Variable	Data	Nilai sig.	>5%	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0,855	0.05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,671	0.05	Normal
Kontrol	<i>Pre-test</i>	0,663	0.05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,551	0.05	Normal

Dari hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa nilai sig. lebih besar dari 0,05 sehingga data motivasi berdistribusi normal.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Belajar**

Variable	Data	Nilai sig.	>5%	Keterangan	
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	<i>Shooting</i>	0,184	0.05	Normal
		<i>Passing</i>	0,288	0.05	Normal
		<i>Dribble</i>	0,215	0.05	Normal
	<i>Post-test</i>	<i>Shooting</i>	0,163	0.05	Normal
		<i>Passing</i>	0,559	0.05	Normal
		<i>Dribble</i>	0,534	0.05	Normal
Kontrol	<i>Pre-test</i>	<i>Shooting</i>	0,051	0.05	Normal
		<i>Passing</i>	0,096	0.05	Normal
		<i>Dribble</i>	0,414	0.05	Normal
	<i>Post-test</i>	<i>Shooting</i>	0,103	0.05	Normal
		<i>Passing</i>	0,321	0.05	Normal
		<i>Dribble</i>	0,96	0.05	Normal

Dari hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa nilai sig. lebih besar dari 0,05 sehingga data hasil belajar berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah data yang ada bersifat homogen atau tidak dapat diketahui dengan uji homogenitas. Setelah dilakukan penghitungan didapatkan seluruh data homogen.

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Motivasi**

Variabel	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Eksperimen dan Kontrol	1,26	1,76	Homogen

Dari hasil uji homogenitas diatas dapat disimpulkan bahwa nilai F<sub>hitung</sub> < F<sub>tabel</sub> sehingga data motivasi homogen.

**Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Hasil Belajar**

Variabel	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
<i>Shooting</i>	1,49	1,76	Homogen

Eksperimen dan Kontrol	<i>Passing</i>	1,21	1,76
	<i>Dribble</i>	1,32	1,76
	Mean	1,34	1,76

Dari hasil uji homogenitas diatas dapat disimpulkan bahwa nilai F<sub>hitung</sub> < F<sub>tabel</sub> sehingga data hasil belajar homogen.

c. Uji t *Dependent*

Uji t *Dependent* digunakan untuk mengetahui atau tidaknya pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket. Pada kelompok eksperimen, setiap siswa membuat target belajarnya secara individu dan diarahkan oleh guru untuk target yang bisa setiap siswa capai. Pada kelompok kontrol, siswa hanya mengikuti pembelajaran seperti biasa. Hasil penghitungan sebagai berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji T *Dependent* Motivasi**

Variabel	Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>
Kelompok eksperimen	Motivasi	12,780	2,028
	Hasil belajar	5,846	2,028
		6,332	2,028
		8,064	2,028
Mean	6,747	2,028	

Dari hasil penghitungan seluruh data yang diuji t *dependent* adalah data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen adalah ada pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket.

**Tabel 13. Hasil Uji T *Dependent* Hasil Belajar**

Variabel	Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>
Kelompok kontrol	Motivasi	6,905	2,028
	Hasil belajar	1,000	2,028
		4,035	2,028
		5,818	2,028
Mean	3,618	2,028	

Dari hasil penghitungan seluruh data yang diuji t *dependent* adalah data *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol adalah ada pengaruh pembelajaran langsung terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket.

d. Uji t *Independent*

Uji t *independent* merupakan analisis untuk mengetahui adakah perbandingan menggunakan target belajar individu dan pembelajaran langsung pada pembelajaran bola basket antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 14. Hasil Uji T *Independent***

Variable	Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>
<i>Pre-test</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Motivasi	0,032	2,028
	Hasil Belajar	0,243	2,028
		1,379	2,028
		1,020	2,028
Mean	0,881	2,028	

Post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Motivasi	0,725	2,028
	Hasil Belajar	2,000	2,028
		0,159	2,028
		0,842	2,028
Mean	1,000	2,028	

Data yang telah dihitung bermakna data *pre-test* yang diuji *t independent* adalah tidak ada perbedaan target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket untuk kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Data *post-test* yang diuji *t independent* adalah tidak ada perbedaan target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket untuk kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

### 3. Pembahasan Uji Hipotesis

#### a. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis Motivasi

Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan  $H_a$  diterima. Karena  $t$  hitung adalah 12,780 dan  $t$  tabel adalah 2,028. Maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel atau  $12,780 > 2,028$ . Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran menggunakan target belajar individu terhadap motivasi belajar pada kelompok eksperimen.

Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan  $H_a$  diterima. Karena  $t$  hitung adalah 6,905 dan  $t$  tabel adalah 2,028. Maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel atau  $6,905 > 2,028$ . Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran bola basket pada kelompok kontrol.

#### b. Interpretasi Hasil Uji Hipotesis Hasil Belajar

Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan  $H_a$  diterima. Karena  $t$  hitung adalah 6,747, dan  $t$  tabel adalah 2,028, maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran menggunakan target belajar individu terhadap hasil belajar bola basket pada kelompok eksperimen.

Dengan hasil di atas maka hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian dinyatakan  $H_a$  diterima. Karena  $t$  hitung adalah 3,618 dan  $t$  tabel adalah 2,028, maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel. Hal tersebut bermakna ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran bola basket pada kelompok eksperimen.

### Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar

bola basket pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gedangan, Sidoarjo. Setelah seluruh data motivasi dan hasil belajar bola basket diperoleh dalam penelitian, diolah dan dianalisis dengan uji *t* didapatkan ada pengaruh target belajar individu terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket pada kelompok eksperimen dan ada pengaruh pembelajaran langsung terhadap motivasi dan hasil belajar bola basket pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian diperkuat oleh teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli tentang target / *goal setting* yaitu menurut Latipah (2012: 188) Motivasi merupakan perilaku yang berorientasi pada tujuan (*goal*). Oleh sebab itu penetapan tujuan belajar adalah penting. Sebaiknya penetapan tujuan bersifat realistis. Seseorang akan mempunyai motivasi lebih tinggi untuk mencapai tujuan tertentu apabila tujuan (*goal*) tersebut ditetapkan oleh dirinya sendiri, bukan oleh orang lain (guru misalnya). Sehingga pembelajaran yang menggunakan target belajar individu memiliki pengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan pembelajaran tanpa menggunakan target belajar individu sesuai hasil penelitian dimana pembelajaran dengan target belajar individu memiliki pengaruh terhadap motivasi belajar sebesar 13% lebih tinggi dari pada pembelajaran tanpa target belajar individu sebesar 6%. Selanjutnya menurut Nursalim dkk (2007: 92) belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri seseorang, mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sebagainya. Karena target individu ditetapkan secara realistis dan kegiatan belajar dapat merubah siswa dalam perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, dan keterampilan, maka pengaruh target belajar individu terhadap hasil belajar bola basket memiliki pengaruh yg signifikan yaitu sebesar 28% lebih besar dari pengaruh pembelajaran tanpa menggunakan target belajar individu yaitu sebesar 11%.

Menurut Maksom (2011: 13) Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan *shooting*, pun juga bisa berarti sesuatu yang tidak tampak seperti berpikir, bersikap, dan berperasaan. Adapun pengalaman bisa berbentuk membaca, mendengarkan, melihat, melakukan baik secara mandiri maupun bersama orang lain. Dengan teori tersebut dapat dijelaskan bahwa hasil belajar dapat terjadi bila siswa memiliki pengalaman yang lebih seperti pengulangan yang dilakukan sendiri maupun bersama orang lain sesuai dengan penerapan target belajar individu memberikan kesempatan kepada siswa untuk menentukan target dan usaha yang dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di luar jam sekolah guna mencapai tujuan dalam pembelajaran.

### PENUTUP



### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh target belajar individu terhadap motivasi belajar bola basket pada kelompok eksperimen yaitu nilai  $t_{hitung} (12,780) > t_{tabel} (2,028)$ .
2. Pembelajaran dengan menggunakan target belajar individu terhadap motivasi belajar bola basket pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan sebesar 13%.
3. Ada pengaruh target belajar individu terhadap hasil belajar bola basket pada kelompok eksperimen yaitu nilai  $t_{hitung} (6,747) > t_{tabel} (2,028)$ .
4. Pembelajaran dengan menggunakan target belajar individu terhadap motivasi belajar bola basket pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan sebesar 28%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya lebih memaksimalkan waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan memungkinkan untuk diterapkan pada materi pembelajaran yang lain.
2. Agar motivasi dan hasil belajar dapat meningkat dengan baik khususnya dalam membuat target belajar individu dalam pembelajaran bola basket, maka siswa lebih ditekankan pada pembuatan target yang disesuaikan pada target belajar yang belum tercapai oleh setiap siswa

### DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.

Ames. 1992. Achievement Goals and the Classroom: Students Learning Strategies and Motivation Processes. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 80 (3): 260-7

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Eipstein, J.L. 1988. 'Effective school or Effective Students; Dealing with Diversity' in R. Haskins and B. Macrae (eds). *Policies for America's*

*Public School: Teaching Equity Indicators*. Norwood, NJ: Ablex

Hanafiah dan Suhana. 2012. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Refika Aditama.

Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press

Latipah, Eva. 2012. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Unesa.

Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Noto, A. S. 2014. Perangkat Pembelajaran Matematika Berbasis SMART. *Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, Vol 3, No.1.

Nursalim, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya: Unesa University Press.

Priambodo, Anung. 2015. *Pengaruh Iklim Motivasional Berorientasi Tugas Terhadap Motivasi Intrinsik, Disiplin Diri, Dan Kemampuan Motorik Siswa*. Disertasi tidak diterbitkan. Malang: Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Malang.

Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: PT Alfabeta

Schunk, D. H. 1985. "Participation in Goal-Setting: Effects on Self - Efficacy and Skills of Learning Disabled Children". *Journal of Special Education*, Vol. 19, 307-317.

Slavin, R. E. 2009. *Cooperatif Learning Teori Riset dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.

Sodikun, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudjana, Nana. 2011. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sugono, dkk. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (online) tersedia di <http://www.muradmaulana.com/2014/08/kamus-besar-bahasa-indonesia-online->

dan.html?m=1 diunduh pada tanggal 27-02-2016.

Susanti, Titik. 2012. *Perbandingan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Trisyono. 2011. *Peningkatan Keterampilan dan Aktivitas Belajar Permainan Bola Basket melalui Model Tugas*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 1. Edisi 2.

Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concepts In Physical Education*. London: The C. V. Mosby Company.

